



TRIPLE X PRESS

トリプルX プレス No.57/2005

TOPIC

今月の特集

デューク・ジョンソン博士が語る、

「ストレスとうまく付き合うには。」(前編)

ニュートリライト・ヘルス・インスティテュートの医学顧問である
デューク・ジョンソン博士によるストレス対策のお話。

前・後編の2回にわたってお届けします。

**すべての現代人の
悩みごと。**

現代社会において、ストレスは大きな問題です。日本ばかりでなく、ほかのアジア諸国、北米、南米やヨーロッパの国に住む人々など、ほとんどの国の人々がストレスを抱えているといえるでしょう。「ストレス」とは、体に何らかの影響を及ぼす要因、と定義されます。精神的・肉体的なものから、対内的・対外的なもの、実際の出来事・想像上



ような責任感によるストレスには、私たちの生産性を高める働きもあります。しかし、過剰なストレスは私たちの能率を下げ、生産性を低くしてしまいます。このようなときには、ストレスをきちんと管理する必要があります。

ストレスの要因は どこにある？

さて、みなさんはどんなときにストレスを感じているでしょうか。ストレスには多くの要因が挙げられます。まず、暑さや寒さなどの外界の変化。これらのストレスは、人間だけが感じているものではありません。また、人間だけに特有のストレスの要因もあります。たとえば世界中で起こる暗く悲しいニュースの報道は、多くの人々のストレスになっているといえるでしょう。家族などの身近な人やものがストレスになっていることも多

いできることまで、あらゆるものがその要因となりえますが、実際は、私たちが生活の中で感じるストレスの多くは想像上のものだといわれています。ストレスは、全面的に悪者というわけではありません。適度なプレッシャーや、面倒を見るべき人がいるという

いでしょう。仕事でもストレスを感じるかもしれません。さらに、高層マンションに住み、エアコンやコンピュータに囲まれ、便利で快適な反面、自然とかけ離れているような現代人のライフスタイルも、ストレスの要因として挙げられます。

ストレスの影響は 心にも、体にも。

では、ストレスは私たちにどんな影響を与えるのでしょうか。ストレスは、ウイルスや細菌などが体に侵入するのを防ぐ働きをしている免疫力を低下させます。そのため、さまざまな体の不調を引き起こしやすくなってしまいます。また自律神経の働きが悪くなり、心拍数や血圧が上がったり、ホルモンのバランスがくずれることがあります。ストレスは、私たちの行動にも影響を与えますが、これは私たちが日頃どのようにストレスに対処しているかに関係しています。ある人は、嫌なことを避けることによって、ストレスを解消できると考えます。また、飲酒や喫煙をしたり、現実逃避のための行動に出る人もいます。このような行動は、もちろん理解できるものですが、必ずしも最善の方法とはいえません。ストレスとどのように付き合っていくか。その答えは、日々のライフスタイルを見直すことにあります。



次号では、ストレスを減らすための方法についてご説明します。



乳酸菌を味方につけよう 前編

もうすぐ梅雨がやってきます。梅雨といえは、とくにおなかの健康が気になる季節。そこで、今回から2回に分けてお腹の中から元気になるためのポイントとなる乳酸菌についてお伝えします。

お腹の元気を支える乳酸菌。

私たちのお腹の中には、成人の場合、100種類以上約100兆個、重さになると約1kgもの菌が住んでいることをご存知でしょうか？これらの菌は、体に有用な働きをする「善玉菌」と体に害を与える「悪玉菌」に大きく分けられます。もともと、最初からこんなにたくさんの菌が住みついているわけではありません。胎児のときには、お腹の中は無菌です。また、善玉菌がもつとも多いのは、母乳で育てられた離乳食前の赤ちゃん。母乳の中には、善玉菌の代表格、「ビフィズス菌」をはじめとする乳酸菌が豊富に含まれていて、免疫力の弱い赤ちゃんをお腹の中から守っているのです。

乳酸菌は、毎日の補給が大切。

それでは、善玉菌と悪玉菌の働きについて詳しくご説明しましょう。乳酸菌などの善玉菌は、悪玉菌の増殖を抑えたり、外からの病原菌と戦うことで、私たちの健康を保ってくれています。一方悪玉菌は、たん白質を分解することによって、体にとって有害な物質を作り出したり、免疫力を低下させてしまいます。善玉菌はどれだけたくさんいても体にマイナスに働くことはありませんが、悪玉菌は、増え過ぎると生活習慣病など、さまざまな不調の原因にもなってしまいます。また、お腹の環境が整っていないと、せっかく摂った食べ物からの栄養もきちんと吸収されなくなってしまうのです。



放っておくと加齢とともに徐々に減少してしまいます。はじめはお腹の中の90%ほどを占めていますが、60歳になるころには、約1%にまで減ってしまふといわれています。さらに、栄養の偏りやストレス、過労などによっても、善玉菌が減少してしまうことがわかっています。残念ながら、お腹の中に住むことのできる細菌の数はおおよそ決まっています。そこで、お腹の健康を保つためには、悪玉菌を増やさずに、いかに善玉菌を増やすかがポイントになります。そのため、毎日しっかりと乳酸菌を補給していくことが大切です。

おなかの元気を保つサプリメント。

「ニュートリビフィズス」



- ニュートリビフィズス
- 発注番号:5010 (SOP専用発注番号:2010)
 - DC:3,500円
 - PV:2,120 / BV:3,500
 - 標準小売価格:4,730円
 - 内容量:30本/1箱

- 7種類の乳酸菌とオリゴ糖と食物繊維をバランスよく配合。
- 独自の2層コーティングで、乳酸菌が生きたまま腸に届きます。
- スティック1本で約10億個の乳酸菌を補給。

※ 詳しくは、a.mway@neo-bifidus.comをご覧ください。
※ 栄養補給食品を摂取する場合は、食物アレルギーのある方や妊娠中の方は医師にご相談ください。また、体調や体質に合わない場合がありますのでその場合は使用を中止してください。

ホームページにて、トリプルX プレスのバックナンバーをご覧ください。

www.amwaylive.com へアクセス →

ナビゲーションバーの製品一ブランド一覧 をクリック。 →

ニュートリライトのロゴをクリックし、トリプルX プレス を選択してください。

パソコン／携帯電話でいつでも発注!

受付時間:24時間対応 携帯電話はiモード、EZweb、ボーダフォンライブ! からご利用可能

www.amwaylive.com

ディストリビューター・オーダーダイヤル

☎ 0120-07-88-99

携帯電話・PHSからはこちらへ (有料)
東日本:03-5766-6900
西日本:06-6375-8000

「買うだけクラブ」ダイヤル

☎ 0120-950-789

携帯電話・PHSからはこちらへ (有料)
東日本:03-5766-6954
西日本:06-6375-9500

My月便・オーダーダイヤル

☎ 0120-776-999

携帯電話・PHSからはこちらへ (有料)
03-5766-9237

相談ホットライン

☎ 0120-123-777

携帯電話・PHSからはこちらへ (有料)
03-3461-8030

受付時間【月一土】9:00~17:00 (日曜、祝日、第5土曜日はサービス休止)
音声による案内が流れたら、ご希望のメニュー番号を選択し押してください。
メニューについては、音声での確認をいただくか、アマグラムでご確認ください。

※記載事項の無断使用は禁止します。※番号のおかけ間違いにご注意ください。

お買い求めいただいた製品に万一何らかの不満が生じた場合は、「100%現金返金保証制度」にそって製品を返品することができます。この制度は、「特定商取引に関する法律」に定める「クーリング・オフ」を、さらに前進・徹底させた日本アムウェイ独自のルールで、一定条件のもとで、発注月から1年(1年後の同月内)を期限として製品を返品することができます。ただし、製品代金は全額返金されず、ただし、起算日※2から30日を過ぎた使用済み品の返品は、返品料を徴収させていただきます。また、お買い求めいただいた製品に、何らかの不具合が発見された場合は、同一製品と交換することができます。ただし、浄水器などの家電製品について何らかの不具合が発見された場合は、保証期間内に正常な使用状態で故障が生じた場合は、交換ではなく無償で修理いたします。返品・交換、及び取扱い手数料、送料などのご注文に関する詳細は、お手元のアムウェイカタログやamwaylive.comをご参照ください。なお、最新のアムウェイカタログは一部200円にてお求めいただくことができます。

※1 発注月から1年(1年後の同月内)の返品可能期間の実施は2005年1月からです。移行措置として、2004年12月以前に発注された製品の返品可能期間は全て2005年12月までです。
※2 起算日は、「小売伝票」、「ディストリビューター販売伝票」、「納品書兼返金・返品依頼書」または「製品の受領日のうち最も遅い日」を指します。

トリプルXの「My月便」ご利用に関するご注意

- 6か月以内のキャンセルや予約内容の変更はMy月便・オーダーダイヤルへお申し出いただくかインターネット(Web/携帯電話)、ABN上からご自身で変更できます。
- キャンセルのお申し出がない場合は7か月目以降も自動継続となります。なお、代引きでお届けして不在の場合、速やかにご連絡いただけない場合には、以降の配送分を含めてすべてが自動キャンセルとなりますのでご注意ください。
- SOP上限個数:ディストリビューター「買うだけクラブ」メンバー1組あたり毎月5個まで
- 製品は、「My月便」開始以降、最初にお届けした期日と同じ時期にSOPは毎月、オーダーメイド型は指定したサイクルで自動的にお届けします。支払方法が「自動引落し」「DD保証の自動引落し」の場合、製品のお届けと同時に代金が引き落とされますのであらかじめ口座に代金をご用意ください。
※お届け時期は、毎月同日ではなく若干前後することがあります。
※「My月便」の支払方法に「自動引落し」をご利用の場合、オーダー処理から入金確認ができるまで通常の発注で「自動引落し」はご利用になれません。発注の際は「自動引落し」以外の支払方法をご利用ください。
- 「自動引落し」または「DD保証の自動引落し」で申し込まれ、オーダー処理時点で引落し資格を失効されている場合(他の注文で「自動引落し」をご利用し、アムウェイでの入金確認ができていない場合を含む)あるいはアムウェイカードで申し込まれ、ご利用いただけない場合は、その月のみ支払方法を「代引き」へ変更してお届けします。ディストリビューターの方の場合は別途所定の代引き手数料がかかります。
- 既に特典を受け取っているSOPの返品は、特典とともに返品手続きが必要です。返品処理完了以降に継続しているSOPオーダーは、すべてキャンセルとなります。



日本アムウェイ株式会社
〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町7-1
www.amway.co.jp ☎ 0120-123-777